



Suppetid

INSPIRATION TIL HYGGELIG SPISE
OG DEJLIG SMAG

**SKØNNE SUPPER DER ALLE
ER NEMME AT TILBEREDE**

Råvarer af højeste kvalitet sikrer, den runde naturlige smag og giver fantastiske farver.

SE OPSKRIFTEN PÅ BAGSIDEN

Spar op til 40 % af arbejdsgangen i køkkenet
med puréer, som base i din suppe

Findus grøntsagpuréer er nemme at portionere, løsfrosne stykker á 5 gram. Helt bløde, usødede med god og ren smag af udvalgte råvarer.

Majs- og kokossuppe med karryristede kikærter 10 portioner

1 spsk Rapsolie
1/2 Løg
7 dl Grøntsagsbouillon, færdig
800 g Majspuré, Findus 96008274
3 dl Kokosmælk
1/2 Lime, friskpresset
1 tsk Sambal Oelek
Salt og peber

Karryristede kikærter & spinat topping

3 spsk Rapsolie
440 g Kikærter, drænet
3 spsk Karry
Salt
60 g Spinat, frisk

Majs- og kokossuppe

Skræl, hak og steg løg i lidt olie. Tilsæt grøntsagsbouillon og majspuré og kog op under omrøring tilsæt kokosmælk, limesaft, sambal oelek og lad det simre yderligere cirka 5 minutter. Smag til med salt og peber.

Karryristede kikærter

Hæld vandet fra kikærterne og skyl dem. Læg dem i en bradepande og bland med olie, karry og salt. Ristes i ovnen 200°C i cirka 15 minutter. Tag kikærterne ud af ovnen og bland dem med spinaten. Server suppen og top den med kikærter og spinat.



Majs og gulerodssuppe med ingefær og urteolie

4-5 portioner

Suppe

200 g Majspuré, Findus 96008274
200 g Gulerodspuré, Findus 96012411
4 dl Grøntsagsbouillon
2 dl Piskefløde
50 g Ingefær
Salt og sort peber

Urteolie

1 knsp bredbladet Persille
1 dl Rapsolie
1 spsk Olivenolie
2 tsk Salt

Tilberedning

Alle ingredienserne til suppen koges op og blendes til den får en jævn konsistens. Smag til med salt og peber. Blend alle ingredienserne til urteolien. Servér suppen med et strejf af urteolie på toppen.



Pastinaksuppe med bønneguacamole

4-5 portioner

Suppe

400 g Pastinakpuré, Findus 96012419
4 dl Grøntsagsbouillon
2 dl Piskefløde
Salt og peber

Bønneguacamole

100 g Sojabønner, Findus 96008656
100 g Avocado
50 g Crème Fraîche
Saft fra 1/2 Citron
Sambal oelek
Salt

Tilberedning

Alle ingredienserne til suppen koges op og blendes til den får en jævn konsistens. Smag til med salt og peber. Blend alle ingredienserne til guacamolen og smag til.



**Tomat- og grøntsagssuppe
med topping**
10 portioner

1 kg grov Grøntsagspuré, Findus 96012386
1 ltr Tomatjuice
30 g Grøntsagsbouillon, pulver
1 spsk Sukker
1/2 Citron, friskpresset
Salt og peber

Topping

0,5 dl Mælk
1 dl Piskefløde
1 dl Crème Fraîche
75 g, Tomater hakkede

Tomat- og grøntsagssuppe

Kog grøntsagspuré, tomatjuice, grøntsagsbouillon, sukker, presset citron, og lad det simre i cirka 10 minutter. Smag til med salt og peber.

Topping

Bland mælk, piskefløde og Crème fraîche. Tomater hakkes og blandes i og smages til med salt og peber.

Server suppen med topping.
Suppen kan serveres både kold og varm.

**Jordskokkesuppe
med hvidløgsduftende
champignoner og porrer**
10 portioner

1 spsk Rapsolie

1/2 Løg

2,5 dl Hvidvin/madlavningsvin

800 g Jordskokkepuré, Findus 96012429

4 dl Grøntsagsbouillon, færdig

4 dl Crème Fraîche

Salt og peber

Champignoner- og porre topping

2 stk Hvidløgsfed

400 g skov Champignoner

100 g Porrer

30 g Smør

Salt og peber

Jordskokkesuppe

Skræl og hak løg. Tilsæt vin og reducer 1/3 del og tilsæt jordskokkepuré. Kog op under omrøring. Tilsæt Crème fraîche og lad simre i cirka 10 minutter. Smag til med salt og peber.

Champignoner og porrer topping

Skræl og hak hvidløg, skær champignoner i skiver og skær porrer i strimler. Steg i smør og smag til med salt og peber. Læg champignonblandingen i og server suppen.



**Pastinakssuppe
med æbler og fetaost**
10 portioner

1 spsk Rapsolie
1/2 Løg
2 dl Hvidvin/madlavningsvin
800 g Pastinakpuré, Findus 96012419
7 dl Grøntsagsbouillon, færdig
2 dl Piskefløde
Salt og peber

Æble og feta topping
200 g Æbler i tern
1 stk Lime, friskpresset
300 g Fetaost
20 g Purløg
Sort peber grovmalet

Pastinakssuppe
Skræl, hak og steg løg.
Tilsæt vin og reducer 1/3 del. Tilsæt
pastinakpuré og grøntsagsbouillon.
Kog op under omrøring. Tilsæt piskefløde
og lad simre i cirka 10 minutter.
Smag til med salt og peber.

Æble og fetaost topping
Skær æbler i fine tern, pres limesaft over,
smuldr fetaosten og tilsæt purløg. Server
suppen og strø fetaostblandingen over.

Blomkål og sellerisuppe

med rød peber creme

4-5 portioner

Suppe

400 g Blomkålspuré, Findus 96008414

100 g Selleripuré, Findus 96012431

6 dl Grøntsagsbouillon

Salt og sort peber

Rød peber creme

100 g Rød peber

1 dl Piskefløde

Tilberedning

Alle ingredienserne til suppen koges op og blendes til den får en jævn konsistens.

Smag til med salt og peber. Kog rød peber og piskefløde i 10 minutter.

Blend til en jævn creme.



Grøn asparges suppe

med æg/laksebolle

4-5 portioner

Suppe

500 g Aspargespuré, Findus 96008363

100 g Selleripuré, Findus 96012431

6 dl Grøntsagsbouillon

2 dl Piskefløde

Salt og peber

Æg/laksebolle

2 Hård kogte æg

25 g Ansjoser

1 spsk Philadelphia ost

20 g Hakket dild

150 g Koldrøget laks

Tilberedning

Alle ingredienserne til suppen koges op og blendes til den får en jævn konsistens.

Smag til med salt og peber. Hak alle ingredienser til æg/laksebolle.

Form dem og server i suppen.





GRØNTSAGSPURÉER

Aspargespuré 96008363
Broccolipuré 96012414
Majspuré 96008274
Blomkålspuré 96008414
Selleripuré 96012431
Grovt grøntsagspuré 96012386

Ærtepuré 96008227
Gulerodspuré 96012411
Bønnepuré 96008499
Pastinakpuré 96012419
Økologisk gulerodspuré 96012409
Jordskokkepuré 96012429

Jordskokkesuppe med laks og braseringsgrøntsager 10 portioner

Suppe

100 g Skalotteløg
25 g Smør
2 dl Hvidvin
1 kg Jordskokkepuré, Findus 96012429
5 dl Piskefløde
5 dl Grøntsagsbouillon
Salt og hvid peber

Braseringsblanding

1 kg Braseringsgrøntsager, Findus 96008145
100 g Smør
Salt og sort peber

Fisken

200 g sesamfrø, sorte
200 g laksefilet

Suppe

Hak løg fint. Sautér i smør til det bliver blødt. Tilsæt vin og lad det koge op. Tilsæt øvrige ingredienser og lad suppen koge op igen. Lad suppen simre i cirka 10 minutter. Smag til med salt og hvid peber. Jævn med maizena til den ønskede konsistens. Rør suppen blød inden servering.

Braseringsblanding

Svits braseringsgrøntsagerne i rigeligt med smør, smag til med salt og peber. Alternativt kan braseringsgrøntsagerne varmes i ovnen og vendes i smør.

Fisken

Laksefileten paneres med sorte sesamfrø på den ene side, steges let i smør eller olie med sesamsiden nedad. Anrettes i en dyb tallerken og jordskokkesuppen hældes over.